

# 美容聖品——酪梨

／鄭柴

酪梨是目前非常流行的一種減肥水果，在以健康與美容為目的的菜單上，更不

了它。酪梨原產於中美洲，表皮粗黑有粒狀物，不像一般水果的光澤艷麗，果肉也一如其他水果甜美可口，嚼起來略鹹並有青澀味。但在古墨西哥王國時代，酪梨即被稱為「生命之源」，是非常具有歷史的水果。

酪梨的營養價值非常高，曾被列入「金氏紀錄」，很可能是目前世界上營養最豐富的水果。它含有十一種維他命、十四種礦物質，及非常豐富的蛋白質，完全不會有膽固醇含量過高的顧慮。與我們常吃的橘子相比，酪梨的熱量為橘子的五倍，蛋白質為兩倍，維他命A為二五倍，維他命C含量比橘子略遜，但脂肪卻高達五十倍，難怪它又被稱為「森林奶油」。

此外，酪梨還含有橘子所沒有的維他命B6、維他命E等。只要吃一個酪梨，勝過吃好多其他食物，它的營養價值實在太高了。

## 酪梨效用

**助新陳代謝：**酪梨含有成長期不可或缺的蛋白質，非常適合成長期的兒童或斷奶期的嬰兒食用。又由於含大量的維他命B2與B6，可以促進體內的代謝更活絡，是維持健康不可或缺的養分。

**養顏美容：**維他命E可預防體內營養



麻豆特產——酪梨。

素氧化，避免老化、昏潰、痴呆，並減少皺紋與黑斑，最近醫學界研究更指出維他命E與賀爾蒙有密切關係，許多急欲保持青春美麗的太太小姐們都拚命服用維他命E，其實，最好的方法就是多吃酪梨。

**營養減肥食品：**酪梨含有大量脂肪，也許有人擔心吃多了容易發胖，其實酪梨所含的是不會使人發胖的不飽和脂肪，想保持身材的人，大可放心地吃。半個酪梨的熱量是一百四十六卡路里。吐司麵包則為一百三十二卡路里，因此，酪梨很適合用來減肥，不但效果好，也不怕營養不良。

**防治文明病：**隨著食品加工技術的進步，現代人的飲食內容漸趨精緻，食物中纖維質的含量非常少。由於食物中的纖維可以刺激腸胃蠕動，使腸胃的消化力活絡，如果所吃的食物纖維很少，腸胃的活動減低，便秘隨之而起，就很容易引起心臟病、高血壓、糖尿病等現代文明病。為了預防這些病症，平常應多吃纖維質高的食物，例如蔬菜、蓮藕等，都富含纖維質，而酪梨的纖維質含量更高，不妨多吃。

## 食用方法

酪梨的價格並不貴，市價一斤約二十元左右，上市後各超級市場，水果行均有售。由於汁液濃度高，一粒酪梨打成果汁稀釋後，約可裝四至五百cc的大杯子。

皮略微發黑的成熟酪梨最好吃，手掌輕輕握住酪梨，感覺上有點彈性，就可以切開來吃。如果硬梆梆的沒有彈性，最好在溫室中放兩、三天再吃。酪梨果肉包著大種子，剖開後，取出種子，滴幾粒檸檬汁即可防止變黑。如果吃不完，用保鮮膜包好放入冰箱冷藏，也可防止氧化，多保存幾日。

## 酪梨食譜

### 油炸酪梨條

做法：

1.取兩個酪梨，去皮與種子，縱切成寬〇.五公分的條狀，為預防變色可滴幾滴檸檬汁。

2.大碗內打入一個蛋黃、一杯冷開水，一杯已篩過的麵粉，攪拌均勻。

3.鍋內油燒熱後、酪梨裹上②，丟入鍋內油炸成金黃色即可。

### 酪梨壽司

做法：

1.酪梨一個，果肉切成細條。

2.小黃瓜一條也切成細條。

3.攤平海苔片，鋪上米飯，再鋪上①與②，加上少許肉鬆，芝麻等，捲成圓筒，切片即成。

### 酪梨三明治

做法：

1.全麥土司麵包八片，事先塗上乳瑪琳。

2.煮蛋四個切片，塗上沙拉醬，放在塗好乳瑪琳的吐司上。

3.酪梨兩個切片，放在蛋上。

4.番茄切片，放在酪梨上。

5.鮮嫩豆芽放在番茄上。

6.兩片麵包一夾，就成了營養又可口的三明治。

·輕鬆一下·

## 黑鍵免洗

媽媽：「彈鋼琴前，請先去洗手。」

小崇：「不用啦，我只要彈黑鍵就好了。」（哈哈）